

Herfst 2015

Accepteren en ja-maar



In dit nummer:

- Tegenslag
- Problemen
- Verlangen
- Makkelijk? Nee!
- Probleem voordeel
- Tips
- Ja-maar hebben we nodig
- Omzetten



Vastdenken:
hoe harder je gas geeft
om uit de modder
weg te rijden,
hoe dieper je erin zakt.



Tegenslag

Als het niet gaat zoals ik graag zou willen, ga ik vaak in een soort verzet, ik ben boos. Ik ben geneigd om te kijken hoe het naar mijn idee zou moeten zijn en ben vooral bezig met wat er mist en verval in een houding van *ja-maar*. Ik zit dan in mijn emotie en heb er een duidelijke mening of oordeel over.

Daar waar meningen en oordelen hun intrede doen houdt de waarneming meestal op. We voelen ons slachtoffer van de omstandigheden en geven onze eigen werkelijkheid weer. Bewust of onbewust. We zijn niet bezig met toekomst of doelen, daar hechten we op zo'n moment geen waarde aan. We zien vaak beren op de weg en stoppen met handelen.

Zinnen waar het woord MAAR in voorkomt hebben meestal een ontkennend of afdingend effect. We zitten in het hier-en-nu en niet in het straks-en-daar.

Als *ja-maar* je denken gaat overheersen, dan zal dat succes enorm belemmeren. Een mislukking ligt dan al gauw op de loer. Het zou ook nog een *selffulfilling prophecy* kunnen worden, de zichzelf waarmakende voorspelling. Als jij denkt dat iets jou niet gaat lukken, dan heb je grote kans dat het inderdaad het geval is. Want waarom zou je er helemaal voor gaan, als je verwacht dat het toch niets wordt?

Helaas ben je jezelf niet altijd bewust van dat proces. Het is soms goed dat een ander je daarop wijst.

Hoe snel en vaak gebruiken we niet een *ja-maar* of een vorm van *ja-maar*. Ik hoor mezelf geregeld deze termen gebruiken en ook in mijn praktijk blijken ze vaak prettig en handig te zijn. Vaak kan je er ook met humor naar kijken of op terug kijken. 'Ja-maar als ik dat doe denken ze dat ik een meisje ben.' Of een 7-jarig meisje: 'Ja-maar dat heb ik al geprobeerd toen ik in de kleuterklas zat'.



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Problemen

Een pessimist ziet in alles een probleem, een optimist ziet in alles een mogelijkheid.
Winston Churchill

Problemen ervaren we in de regel als lastige dingen. We willen er vanaf. Een gemiste kans! Je kan ook naar het probleem toe gaan. Het accepteren. Een probleem bevat in nogal wat gevallen de bouwstenen om een nieuwe mogelijkheid te creëren. We kunnen het omdraaien, van een *ja-maar* naar een *ja-en* manier van denken gaan. We kunnen ook kijken naar wat er wèl is en wat we daar dan mee kunnen. Wie op een *ja-en* manier kijkt ziet een situatie niet zozeer als bedreiging of het resultaat van vroegere problemen, maar veeleer als een kans, als voedingsbodem van toekomstige mogelijkheden. We openen onze waarneming, gaan of spelen mee met het probleem en dat geeft ruimte.

B. Gunster heeft als theaterman allerlei materiaal ontwikkeld rond 'omdenken', het is leuk en leerzaam om zijn theatershow of website te bezoeken, www.ja-maar.nl.



Verlangens

Wie al te zeer bezig is met hoe de dingen zouden moeten zijn, staat minder open voor hoe de dingen zouden kunnen zijn.

In *Ja-maar* komt een stukje naar boven van wat er onder water zit. En wat heel bepalend is voor jouw gedrag.

Achter ieder probleem zit een verlangen. Verlangens is de bron, het probleem het gevolg daarvan. Als je een probleem hebt, moet je proberen naar het onderliggend verlangen te kijken. Het verlangen van een gezellig uitje, het slagen voor een examen, dat de kinderen het eten lekker vinden enz. We gaan onze verlangens achterna tot er wat bieren op de weg komen, die onze inzet veranderen in een *ja-maar* reactie.



Op zich een prima houding, zo beschrijft Gunster, als het niet stagneert en uiteindelijk een *ja-maar* houding blijft. Het gaat om de accentverschuiving van een *ja-maar* houding naar een *ja-en* houding. Het helpt niet om de beer te verjagen. Het gaat erom dat je hem gebruikt voor nieuwe mogelijkheden. Achter de niet verwezenlijkte verlangens zitten weer sterkere verlangens, het gaat om je vrijheid, je liefde, je leven. Wat is je sterkere verlangen? Ga meer doen met je verlangens, dan loop je de kans om je probleem opgelost te hebben, omdat toch een van je verlangens is vervuld.



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

 **Makkelijk? Nee!**

Bij tegenslag van een probleem
de bedoeling maken.

'Want de werkelijkheid van het moment is sterker dan onze wil, onze verlangens, onze doelen. Het is een kunst dát te accepteren en juist daar wat van te maken.'

Wat doen we met onze 'grote' problemen? We kunnen niet alles kantelen naar een mogelijkheid. Het probleem accepteren als een probleem, accepteren dat het niet op te lossen is, accepteren dat het heel zwaar is, accepteren dat het veel tijd gaat kosten. Accepteren is het aller-moelijkst, maar wel de strategie waar je het meest aan hebt, het maakt het probleem lichter.



We kunnen helaas niet
een knopje in ons hoofd
omzetten.

 **Probleem voordeel**

Veel van onze communicatie gaat over 'problemen'. We praten uren met elkaar over allerlei alledaagse probleempjes waar we ons druk over maken: de was, de school, het toetje dat op is. Het is heerlijke, geruststellende gesprekstof in onze sociale relaties. Je kan wat emotie kwijt en het levert wat aandacht op, heerlijke problemen zijn soms leuk.

De mooiste momenten in het leven
ontstaan nogal eens door dingen juist niet
te doen.

 **Tips**

- Bij *ja-en* denken begin je bij de feiten: de dingen zijn zoals ze zijn, die kun je eenvoudig waardevrij accepteren. Vaak nemen we alleen waar wat we willen zien of wat ons brein ons heeft geleerd te zien. Stel jezelf de vraag 'wat is het probleem?' Vervolgens kun je op basis van die feiten proberen het probleem op een juiste manier te zien en te benoemen, nieuwe mogelijkheden te creëren. Accepteer de feiten.
- Probeer patronen bij jezelf te herkennen, wanneer en hoe je het doet? Helpt het? Gooi het eens over een heel andere boeg.
- Focus op wat er goed ging. Een fout is immers iets wat nog *niet* goed ging.
- Steek geen energie in dat wat je niet kan veranderen.
- Gebruik humor als dat passend is, overdrijf eens flink of lach om jezelf.
- Wissel eens van rol, zorg dat je de eerste bent met een voorstel in plaats van de afwachter. Wees eens de moperende in plaats van de luisterende.
- Wil je iemand een compliment maken, laat het woordje *maar* dan weg. "Het ziet er prachtig uit, *maar* het heeft wel lang geduurd". Wil je toch iets melden naast je compliment vervang dan het woordje *maar* door 'en'. "Het ziet er prachtig uit *en* de volgende keer gaat het vast sneller".
- Let op goedbedoelde adviezen, ze roepen vaak een *ja-maar* op.



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Ja-maar hebben we nodig

- *Ja-maar* is niet alleen negatief. Het eerste woord ('ja') duidt op instemming. Het tweede woord ('maar') relateert deze slechts. De balans is dus positief: *ja-maar* staat gelijk aan voorwaardelijke instemming.
- Een *ja-maar* houding is ook nodig om niet met alle winden mee te waaien.
- Bij het nemen van een beslissing kan *ja-maar* heel waardevol zijn. Het zet aan tot nadenken, evalueren en beoordelen. En kan zo helpen om te komen tot een weloverwogen besluit.
- Het is ook nodig dat we zeggen wat we denken, ook al is het niet wat de ander graag horen wil, een vorm van kritiek. Het kan er voor zorgen iets nader te beschouwen.
- *Nee-want* bestaat ook, dit is een assertieve houding waarbij we onze zienswijze kunnen weergeven.



Vrijheid is wat je doet
met wat je is aangedaan.
Jean-Paul Sartre



Ja-maar omzetten in Ja-en

Focus op wat ontbreekt
Mismatchen
Veranderen
Fout
Teleurstelling
Moeten
Veranderen
Ik ben afhankelijk
Reactief
Probleem
Ergens
Ooit
Wantrouwen
Verbittering
Schuld

Focus op wat is
Matchen
Accepteren
Goed
Waardering
Mogen
Zijn
Ik ben onafhankelijk
Proactief
Feit
Hier
Nu
Vertrouwen
Vergevingsgezindheid
Verantwoordelijkheid

Het is mooi als je over beide posities kunt beschikken, en afhankelijk van de situatie kunt bepalen welke positie op een bepaald moment het meest passend is.

Samen zijn *ja-maar* en *ja-en* een waardevol span. Oefen ermee!

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke

**JA MAAR
WIE BEN IK
OM AAN MEZELF
TE TWIJFELN**

Loesje

Postbus 1040
8201 BA Arnhem
www.loesje.nl

p